# 高三心理素质展示100【臻选14篇】

作者：逝水流年 更新时间：2025-04-22

*“展”：意思为舒展，展开，也指阐明，叙述、大规模地进行等多个含义。“示”：把事物拿出来或指出来使别人知道，是“示”作偏旁的变形。凡用礻（示）做偏旁部首的字均与祭祀有关，如宗、神、祀、祈、福、祷、禨、祭、祥、祝。指示、示意的示是后起引申用法。...*

“展”：意思为舒展，展开，也指阐明，叙述、大规模地进行等多个含义。“示”：把事物拿出来或指出来使别人知道，是“示”作偏旁的变形。凡用礻（示）做偏旁部首的字均与祭祀有关，如宗、神、祀、祈、福、祷、禨、祭、祥、祝。指示、示意的示是后起引申用法。）。以下是小编整理的高三心理素质展示100(通用14篇)，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**【篇一】高三心理素质展示100**

　　个性很好，不怕苦和累为了自己的目标我会尽自己最大的努力去完成，希望自己有很好的发展，能够上大学.我有一颗上进的学习心，总是努力学习，善解仁义是老师心目中的好学生。

　　在发展中自我完善，在发展中自我提高，所以在学习的过程中我要有一颗持久学习的心。

　　从小到大，对学习，我都抱着一种坚持不懈的态度充满了信心。对同学朋友我永远都用一颗热情善良的心去对待他们。我是老师的.得力助手，父母眼中乖巧的女儿。遇到困难，我也曾想过放弃，但是每一次我都坚持了下来。对生活，我永远都保持着乐观的心态，相信只要对自己有信心，坚持信念一定会实现自己的理想。对于对未来的展望，在以后各方面都能相对于现在的我有所提高。我相信如果我能够一直保持一个良好的学习习惯并且坚持下去，一定会稳定在一个比较令人满意的水平上的。我尊敬师长，关心集体，热爱劳动，团结同学。学习上刻苦认真，尽力而为，作业总是清爽整洁。虽然我基础薄弱，我从没放弃过努力。在拼搏的过程中，我体会了艰辛也体会到了甘甜。从小我就对自己严格要求，不抛弃，不放弃，并且从不服输任何困难都吓不倒我，压不挎，

　　拼搏的火焰熊熊燃烧，永不止步，一步一步的完成自己的目标，现在终于是要实现目标的时候了，我要把我拼搏的精神，发挥到高考的那一刻，完成自己的目标。。请注视我的坚韧和执着。在今后的人生路上，我一定会开辟出属于我的天地。

**【篇二】高三心理素质展示100**

　　作为一名团员，我首先思想先进，积极投身实践，时刻准备为祖国奉献一分力量。开朗的我积极参加各种活动，学校举行的演讲比赛、“同一首歌”等活动，我都积极参加。我还在爱心捐赠活动中感受到了情感的意义。在课外，我和同学一起参加搞研究性学习，在顺应时代的前提下，探讨了我们最感兴趣的课题，这对我来说一样重大，因为它使我了解了社会，体验了社会。其他方面，由于兴趣爱好，我参加了运动会，足球，篮球比赛，为班级争光。

　　学习上我自觉认真，学习方法较灵活，能科学安排好时间，有竞争意思，分析问题解决问题能力较强。我课前做好预习，课堂上积极思维，大胆发表意见，配合好老师。能较高质量完成作业，课后及时复习。我对语言运用以及人际交往方面兴趣浓厚，并有志于向这些方面发展。具备较强的逻辑思维和判断能力，对事情认真负责，有很强的责任心和团队意识;具备较强的组织协调能力，为人坦诚、自信、乐观、处事冷静，人际关系良好，具有一定的创新意识热情、性格活泼开朗的我，心理素质好，对待生活、工作乐观向上、为人真诚、坦率，善于人际关系，能吃苦耐劳，有较强的适应能力和自学能力，不易受外界环境的干扰。

**【篇三】高三心理素质展示100**

　　光阴似箭，日月如梭，转眼间三年的高中生活已近阑珊，但高中生活的每一幕仍然历历在目。

　　当初踌躇满志的踏入高中大门，却被举目无亲妹妹，一个人也不认识的环境几乎要将我吞噬的心情，初中时的优势学科在高一的多次考试中也成绩平平，那种失落受挫的感觉我至今难忘。远足活动——青春励志行带给我欢乐与坚强，运动会，篮球赛都是同学们的凝聚力不断增强，学习分为也日益浓厚。在高一高二的时间里我仍心存焦躁，忽冷忽热，成绩好事骄傲自满，之后有一落千丈，来回跳动。

　　班主任们也不时给我批评与鼓励，至今我都忘不了他们训导我的场景与激励，在这期间当属父母最辛苦，日夜奔波，无微不至的照顾我，对我寄予无限的期望。高三之后，心里压力大，成绩更是不尽人意，各方面的问题压得喘不过气来，三点一线如僧般的生活，枯燥乏味，但每天有事那么激烈，进行着一场场没有硝烟的战争。高三将会是一段难忘的记忆，一段美好的记忆。我付出，我成功！胜利是属于我的！

**【篇四】高三心理素质展示100**

　　本人在校热爱祖国，尊敬师长，团结同学，乐于助人，是老师的好帮手，同学的好朋友。我学习勤奋，积极向上，喜欢和同学讨论并解决问题，经常参加班级学校组织的各种课内外活动。

　　在家尊老爱幼，经常帮爸爸妈妈做家务是家长的好孩子，邻居的好榜样。

　　高中三年我学到了很多知识，思想比以前有了很大的提高，希望以后能做一个有理想，有抱负，有文化的人，为建设社会主义中国做出自己的努力。

　　当然我也深刻认识到自己的不足，字写的不是很好，有时候做事情会只有三分钟热情，我相信只要克服这些问题，我就能做的更好。

　　本人能自觉遵守中学生守则，积极参加各项活动，尊敬师长，与同学和睦相处，关心热爱集体，乐于帮助别人，劳动积极肯干，自觉锻炼身体，经常参加并组织班级学校组织的各种课内外活动。

　　本人品德兼优、性格开朗、热爱生活，有较强的实践能力和组织能力。

　　学习之余，走出校门，本人珍惜每次锻炼的机会，与不同的人相处，让自己近距离地接触社会，感受人生，品味生活的酸甜苦辣。

**【篇五】高三心理素质展示100**

　　我在高中的三年中，脚踏实地，认认真真的对待每一天，深知一寸光阴一寸金的道理，学习上一丝不苟，细致严谨，认真学好每一知识点，课堂上认真听讲，课后仔细复习，为了自己的目标而努力拼搏。生活上，能与同学、室友打成一片，平时乐于助人，团结同学，并且积极参加学校组织的活动，遵纪守法，热爱劳动，热爱班级，关心集体。

　　我相信高中生活将是我一生中最紧张而又最充实的一段经历，我深刻体会到了“严、细、快、实、恒“对于我们年轻人，对于我人的人生是何等重要，不怕吃苦、甘于寂寞、勇于探索、知难而进的品质将是我们一生的财富。感谢同学，感激老师，感恩实高，你们用各自独特而深刻的方式与我一路相伴，相信又一只振翅的雏鹰会为你们搏来天边最的一抹云彩。

　　我热爱我们的党，热爱社会主义祖国，思想觉悟高，积极参加学校组织的各项活动以及党章学习小组，努力要求进步。在校，我模范遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》。尊敬师长，组织纪律性强，连续担任班学习委员等职务。工作认真负责，团结同学，发挥友爱互助的精神，多次被评为校三好生、优秀学生干部，高二年还被评为市三好生。

　　天资聪颖，学习认真自觉，理解和自学能力强，善于质疑、析疑、解疑。积极探索，鉴定出一套适合自己的学习方法。思维敏捷，懂得举一反三，学以致用，不断巩固已掌握的知识。高中三年以来学习成绩优异，名列年段前茅。积极参加各种兴趣小组，丰富自己的知识。在全国中学生生物奥林匹克竞赛中或市一等奖、省二等奖。我积极参与到体育锻炼中，还代表班级参加校运会，并在接力项目为班级争得光荣。

　　回首高中这三年来，我在各方面都有很大的进步。在取得成绩的同时我也清楚地认识到自己的有许多的不足之处，钻研精神还不够。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，作为跨世纪的一代，我们即将告别中学时代的酸甜苦辣，迈入高校去寻找另一片更加广阔的天空，为自己的梦想拼搏。

**【篇六】高三心理素质展示100**

　　时光如梭，转眼即逝，当毕业在即，回首高中三年学习生活，历历在目：

　　三年来，学习上我严格要求自己，注意摸索适合自己情况的学习方法，积极思维，分析、解决问题能力强，学习成绩优良。

　　我遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的集体荣誉感，努力为班为校做好事。作为一名团员，我思想进步，遵守社会公德，积极投身实践，关心国家大事。在团组织的领导下，力求更好地锻炼自己，提高自己的，提高自己的思想觉悟。

　　性格活泼开朗的我积极参加各种有益活动。高一年担任语文科代表，协助老师做好各项工作。参加市演讲比赛获三等奖。主持校知识竞赛，任小广播员。高二以来任班级文娱委员，组织同学参加各种活动，如：课间歌咏，班级联欢会，集体舞赛等。在校文艺汇演中任领唱，参加朗诵、小提琴表演。在校辩论赛在表现较出色，获最佳辩手称号。我爱好运动，积极参加体育锻炼，力求德、智、体全面发展，校运会上，在800米、200米及4100米接力赛中均获较好名次。

　　三年的高中生活，使我增长了知识，也培养了我各方面的能力，为日后我成为社会主义现代化建设的接班人打下了坚实的基础。但是，通过三年的学习，我也发现了自己的不足，也就是吃苦精神不够，具体就体现在学习上钻劲不够、挤劲不够。当然，在我发现自己的不足后，我会尽力完善自我，培养吃苦精神，从而保证日后的学习成绩能有较大幅度的提高。

　　我们即将告别中学时代的酸甜苦辣，迈入高校去寻找另一片更加广阔的天空。在这最后的中学生活里，我将努力完善自我，提高学习成绩，为几年来的中学生活划上完美的句号，也以此为人生篇章中光辉的一页。

**【篇七】高三心理素质展示100**

　　时光如梭，转眼即逝，当毕业在即，回首三年学习生活，历历在目：

　　三年来，学习上我严格要求自己，注意摸索适合自己情况的学习方法，积极思维，分析、解决问题能力强，学习成绩优良。

　　我遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的集体荣誉感，努力为班为校做好事。作为一名团员，我思想进步，遵守社会公德，积极投身实践，关心国家大事。在团组织的领导下，力求更好地锻炼自己，提高自己的思想觉悟。

　　性格活泼开朗的我积极参加各种有益活动。高一年担任语文科代表，协助老师做好各项工作。参加市演讲比赛获三等奖。主持校知识竞赛，任小广播员。高二以来任班级文娱委员，组织同学参加各种活动，如：课间歌咏，班级联欢会，集体舞赛。在校文艺汇演中任领唱，参加朗诵、小提琴表演。在校辩论赛在表现较出色，获“最佳辩手”称号。我爱好运动，积极参加体育锻炼，力求德、智、体全面发展，校运会上，在800米、200米及4×100米接力赛中均获较好名次。

　　三年的高中生活，使我增长了知识，也培养了我各方面的能力，为日后我成为社会主义现代化建设的接—班人打下了坚实的基矗但是，通过三年的学习，我也发现了自己的不足，也就是吃苦精神不够，具体就体现在学习上“钻劲”不够、“挤劲”不够。当然，在我发现自己的不足后，我会尽力完善自我，培养吃苦精神，从而保证日后的学习成绩能有较大幅度的提高。

**【篇八】高三心理素质展示100**

　　“逝者如斯，不舍昼夜”弹指间时间已匆匆而过。岁月的脚步匆匆走过，眨眼我们就即将迎来高中的第二学期。回想自己在这学期在学习、生活和班级工作中有很多值得总结的地方，现在在这里我对自己在这学期中的各方面做一个总结，向大家做一个汇报，我觉得一个人只有不断的发现自我，扬长避短才能有所进步。

　　一、在学习方面，比起上学期有了很大的进步，各次测验的成绩也明显比以前有所提高。这个学期由于是刚来到崭新的班级，对这里的情况很不熟悉，经过这个学期的适应，我想下个学期基本上都可以习惯了这个学习时间制度，保证每堂课都认真听好听足。还有在阅读课外书的数量上有了大大的增多，不但坚持每个星期看至少两篇英语短文以方面，还坚持每次看完之后就写下阅读笔记，将重要的知识点记下来，使自己以后有时间就经常打开来看看。在做作业方面，我每次都是自己的作业就自己做，不抄袭不作弊，至于写作文的作业就借助课外资料，希望以此可以提高自己的.写作能力。

　　在课余时间，我还充分利用学校的自习时间，抓紧时间阅读书本知识，以求提高自己的知识，拓宽自己思考问题的角度，从而多方面的考虑问题，避免片面看问题，养成不好的思考习惯。在学习方面，我认为还有一样东西是非常重要的，那就是学习态度！我以前对学习的态度不是很端正，常常都是“得过扯过”，不过现在好多了，我开始养成一种谦虚、勤问的学习态度。因为我知道学习上的东西来不了弄虚作假，是不懂就不懂，绝不能不懂装懂！要想在学问上有所成就，古今中外所有的成功例子都证明了只要保持这两种学习态度才行。所以，我一有问题就问同学和老师，直到弄懂为止。即使是朋友我也是这样，因为孔夫子说过“三人行，必有我师”，我想道理就在这里。

　　二、在生活方面，我基本上都可以和同学们友好相处，和睦共处，互帮互爱，自己的事情自己做，形成独立自理自立的良好品德。纵上所述，虽然我在这个学期有了一定的进步，可是我仍然存在不少缺点，还有很多需要改进的问题。例如，我在这个学期请假比较多，有些时候交作业不是很按时，利用星期六和星期日的时间不是很合理。人们常说，高中的生活是异常轻松和自由的，我也觉得的确是这样。但时间总是宝贵的，我不想成为虚度光阴的人，不想自己在老的时候后悔自己这样浪费时间。为了改正我以上不珍惜时间的缺点，我决定给自己制定以下一些措施，以便更好的督促自己。

　　具体包括这几点：

　　（1）不是特别重要的事情允许自己请假，而且一个学期的请假节数不超过5节；

　　（2）星期六和星期日尽量多到图书馆去看书，还要多到一些城市去看看，增长自己的见闻；

　　（3）在老师布置作业五天内必须完成，当然作文除外了；

　　（4）每天晚上不能超过十二点睡觉，要保证充足的精力上第二天的课，防止出现上课时打磕睡的情况；

　　这学期已结束了，在学习中有苦也有乐，在中专生活里有许多快乐的时光，在这里我学到了许多的知识，也了解了许多的东西，所以在以后的日子了我要更努力的去学习每一样东西，这样我的人生才是丰富多采的，在人生的乐章中写好每一页，做个优秀的团员，优秀的学生。

**【篇九】高三心理素质展示100**

　　本人在高中时期一直遵守学校的各项规章制度，具有良好的思想道德品质，各方面表现优秀，有强烈的集体荣誉感和工作责任心，坚持实事求是的原则。

　　在学习上，本人学习态度端正，善于借鉴和运用科学的学习方法，同时注重独立思考，勇于探究。

　　在思想品德上，本人有良好道德修养，并有坚定的政治方向。我热爱祖国，热爱人民，坚决拥护共产党领导和社会主义制度，遵纪守法，爱护公共财产，团结同学，乐于助人，并以务实求真的精神，热心参与学校的公益宣传和爱国主义活动。

　　在课余时间，本人积极参加体育锻炼，尽心为班级建设服务，并认真履行学生会干部职责，为学校生活丰富多彩出力，注重个人全面发展。

　　宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，本人坚信通过不断地学习和努力，能使自己成为一个有理想、有道德、有文化、有纪律的学生，以优异的成绩和综合素质迎接挑战，为社会主义建设贡献我毕生的力量。

**【篇十】高三心理素质展示100**

　　高中三年生活有使我清醒地认识到自己的不足之处，如有时学习时间抓不紧，各科学习时间安排不尽合理。因此，我将加倍努力，不断改正缺点，挖掘潜力，以开拓进娶热情务实的精神面貌去迎接未来的挑战。

　　我学习自觉、认真，思维敏捷，知识面广，善于质疑、析疑、解疑，摸索出一套适合自己的学习方法。高中三年间，我在学习方面获得长足的进步，各科成绩优秀，并在省第六届生物竞赛中获得厦门赛区二等奖。

　　我热爱体育，在平时更是注重锻炼身体，体锻达标。我的兴趣广泛，总是积极参加各种课外活动，曾获年段五、六班主持人对抗赛三等奖，以及年段硬笔书法比赛优秀奖。我喜欢绘画，常利用课余时间自学绘画，并多次为班级板报绘制刊头。我热爱劳动，总是一丝不苟地完成学校布置的各种卫生工作，不怕脏，不怕累。

　　但我在学习方面时间抓得还不够紧，我将更严格地要求自己，改正缺点，发扬优点。相信在不久的将来，我将成为社会主义合格的建设者，更好地报效祖国。

**【篇十一】高三心理素质展示100**

　　1、该生遵纪守法，积极参加社会实践和文体活动。集体观念强，劳动积极肯干。尊敬师长，团结同学，严于律己。学习目的明确，学习刻苦努力，能独立完成各科作业，学习成绩优秀。一年来，坚持出满勤，注重德、智、体全面发展，具有较好的综合素质。

　　2、该生能很好地遵守校规校纪，有较强的集体观念，担任学生干部，能主动协助班主任和科任教师很好地完成各种任务。尊敬师长，团结同学。学习态度认真，能吃苦，成绩优异，有理想，上进心强，是个综合素质高，全面发展的优秀学生。

　　3、该生遵纪守法，积极参加社会实践和文体活动。集体观念强，劳动积极肯干。学习目的明确，态度认真，肯钻研，勤思考，学风踏实，时间观念强，能认真地按时、按量、保证质量完成各项学习任务，成绩优异。能吃苦，帮助同学，尊敬师长。有理想抱负，各科发展全面，具有较好的综合素质。

　　4、该生认真遵守学校的规章制度，积极参加社会实践和文体活动，集体观念强，劳动积极肯干。尊敬师长，团结同学。学习态度认真，能吃苦，肯下功夫，成绩稳定上升。是有理想有抱负，基础扎实，心理素质过硬、全面发展的优秀学生。

　　5、该生遵纪守法，积极参加社会实践和文体活动，集体观念强，劳动积极肯干。是一位诚实守信，思想上进，尊敬老师，团结同学，热心助人，积极参加班集体活动，有体育特长，学习认真，具有较好综合素质的优秀学生。

**【篇十二】高三心理素质展示100**

　　每个人都希望拥有一个健康的身体，而健康之于人，不仅仅指生理方面，它还包括我们的心理状况。跨世纪的一代大学生面临的一个极其重要的任务就是：在全部意义上参与健康，做一个生理、心理都臻于完美的真正健康的人。

　　对于我们大学生，心理健康的标准包括：正常的智力、良好的情绪、健全的意志、和谐的人际关系、正常的自我观念、成熟的心理行为等等。心理键康与一个人的成就、贡献、成才关系重大，是大学生成才的基础。

　　心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质，是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。

　　想要做一名合格的的大学生，心理健康是很重要的。但正确的自我认知是达成心理健康的重要前提。实事求是的认识自己，评价自己，激励自己，扬长避短，奋发上进。但作为一名大学生，很多的时候不能积极乐观的生活。像我来说，以前很多的时候不切合实际，喜欢悲伤地歌曲、故事等，喜欢一个人独处，有什么事情都喜欢憋在心里，所以心情有的时候很忧郁，很悲伤，平时偶尔会有些消极，情绪消沉，我的朋友也很少。在进入大学后，

　　有点不适应这样的生活，后来我参加各种活动，积极锻炼自己，现在的我和以前真的很不一样。现在，我觉得我不再是一个消极的人，我会乐观的看待事情，能够很好的调节自己的心情。但有的时候做事情太急躁，容易出错，所以我还要在实践中锻炼自己，磨练自己。

　　情绪是人对客观事情态度的体验，是人的需要得到满足与否的反映。人在活动中，在接触客观外界时，并不是单纯的认识事情，而总是对客观事物抱有一定的态度，同时在内心深处产生一种特殊的体验，这种态度、体验就是情绪。良好的心境能促进人的身体健康，并有助于充分调动人的积极性，提高工作效率。相反不良的心境则让人心烦意乱，且意志消沉容易激怒，对人的健康起着极大地危害作用。

　　青年大学生由于内心抑制和自我控制力尚在发展阶段，表现更加突出。有的时候我们会因为一件小事而生气、发怒。在我心情很烦躁的时候，就会经常说话冲人，因此不光让朋友生气，自己也很生气，事后又觉得很对不起别人，但是说出去的话就像泼出去的水，怎么能收回呢，虽然给别人已经道歉了，但毕竟给人家造成了伤害。所以在平时的生活中，我们不能由着自己的性子，要学会克制自己的情绪不断提高自身的修养，遇到事情要冷静，考虑周全，切莫图一时之快，逞一时之勇。在大学这段时间，我觉得我的变化很大，能够听取别人的意见，接受别人的批评，而不会再生气发怒。

　　对于我，我觉得我是一个坚毅的人。在平时的生活中，我做事情能够坚持到底，能够克服一切困难、战胜挫折，但也不是一个我行我素，固执己见的人。自觉性贯穿于整个意志行动的始终，是产生坚强意志的精神支柱，有的时候做事情的确要自觉遵守一些制度，但并不是盲从和独断。有些人缺乏主见，行动易受别人的影响和发生动摇的倾向。这点有的时候和我很符合，不能够很果断的做出一些决定，而且很容易改变主意，受别人的影响，事后也很苦恼。因此在平时的生活中，要学会自己作出决定，对于别人的意见要先思考，先判断是不是符合自己，然后再决定。同时作为一名大学生还要有自制力。没有制动器就不可能有汽车，而没有克制就不可能有任何意志。与自制力相反的品质是任性冲动。当然，我们肯定有自制力，但有的时候我们也会放纵自己，感情用事等等。有的时候的确我们不用对自己要求太高，偶尔的放松一下对我们也有好处。但在对待一些严肃的事情时，我们要严肃对待。

　　和谐的人际关系对于我们大学生是必不可少的。一个现实的人是不可能离群索居的，总是生活和活动于一定的群体之中。同时，社会本身也需要一定的团体和组织。在大学这个特定的环境里，大学生的人际关系要怎样处理很重要。在平时的生活学习中，我通常团结同学，乐于助人，是同学的好朋友。而且性格开朗、热爱生活，而且能够保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生，乐于与他人交往,在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过与别人交往，使我能够认识大学生的社会责任，增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，更好的健康发展。在学习之余我还积极参加业余活动，丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生活，而且为我的健康发展提供了课堂以外的活动机会。比如我加入爱心学校，在爱心学校中，我收获颇多。现在能够很好的与那些顽皮的小学生沟通交流，能够了解社会上的一些现状等等。

　　因此，作为一名大学生，我们应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

　　十全十美的个性人格或许并不存在，但我们完全可以通过不懈的努力，自觉地克服个性弱点。塑造一个愉快而健康的自我。人格与人的心身健康密切相关。许多心理疾病都有相应的人格特征，并且这种疾病在发展的过程中，其相应的人格一直发挥着重要的影响。健康的人格对人的一切就可能具有非凡的支助力量。所以我们要完善自己。

**【篇十三】高三心理素质展示100**

　　自本世纪八十年代以来，随着国际竞争向科技竞争和人才竞争的转向，人们越来越认识到，这场竞争实际上是一场民族素质的竞争。大多数人都懂得，要提高中华民族的素质，培养现代化的人才，关键在教育。此时，正值我校教育改革与发展的新时期。这个学年，是我校第二个“三年目标”的第一年，这对我们来讲是如何开好局、起好步的重要时期。

　　这一时期对我们全校师生要求是高的，任务是艰巨的。为此，学校倡导各年级同学要提高主体意识，发挥主体精神，要在人格的自我塑造、智力的自我开发、身心的自我磨砺上严格要求自己。然而，主体精神能否得以充分发挥，增强以下八种心理素质致关重要。

　　一是主动性。这是人主体精神的直接反映。只有充分发挥主动性，变被动为主动，克服惰性，深入实践，加深体验，才能较好地鉴别、吸收外界的信息，从而完善个人的品质、人格和知识结构。

　　二是进取心。进取心是由实现理想的需要而产生的一种强烈的动机，具有驱动、修正个人行为的重要作用。只有不断进取、不断创新、不断追求，才能真正发挥主体精神，走上成功之路。

　　三是坚韧力。它包括忍耐力和毅力，做人、做事、各方面都需要持之以恒、锲而不舍、经得住挫折和失败的精神，在困境中磨砺、经受考验，养成坚忍不拔的顽强性格。

　　四是表现欲。表现欲是一种展示自己的思想和才干的主观愿望。表现的过程就是实践的过程。俗话说“实践出真知”，要充分利用一切可能的机会去参与、去展示自己，从而得到锻炼。这是一种良好的心理品格，没有表现欲的人，不可能发挥好主体精神。

　　五是抗干扰力。在一个人的自主发展的过程中，随时都会遇到干扰因素。外面的世界既精彩也无奈，这就需要有正确的是非观，能把握得住自己，善于排除来自客观和主观的各种不良诱因对自己的干扰。

　　六是善于自我调控。主体精神的正常发挥需要调节和控制自己的思维、感情、情绪，使自己保持平静、愉悦和专注的心态。

　　七要宽容精神。主体精神的发挥离不开老师、家长、和同学的支持与帮助。可是，有人群的地方必然有矛盾、有摩擦，只有具备了宽容的精神，才能做到海纳百川，才能做到善待他人，构建良好的人际关系。因此，“宽容”和“善待”是人际交往中应有的良好心理和态度。交往的“钥匙”是真诚，不能以自我为中心，心胸狭隘，否则，就会妨碍自己的健康成长。

　　八是乐观豁达。在成长的过程中，无论顺境还是逆境都应充满信心，保持愉快开朗的心态。只要学会开导自己，对学习、生活、群体、环境、艺术都充满兴趣，心胸就会真正豁达开朗起来。

　　以上几点仅供同学们参考，真诚地希望你们勇敢地迎接挑战，充分发挥自己的主体精神，取得长足的进步，实现自己各自的愿望。

**【篇十四】高三心理素质展示100**

　　1、参加学校里的行进打击乐(棋艺、足球、排球、篮球、舞蹈、合唱等)社团，在社团活动中增长了乐理知识(相应的)，提升了演艺(相应的)技能，同时结交了一些志趣相投的朋友。让我对自己有了更客观、清晰、准确的认知，更加了解自己。

　　2、开学初，不太适应高中的生活。学校组织了暖心班会、心理课程，让我对自己的状况有了清晰的认识，掌握了适应新环境的一些简单、易行的方法，提升了适应环境的能力，对高中生活有了自信。

　　3、在假期(周末)参加了一次(售卖、出纳、导购等)社会实践活动，在活动中体验到自己一份工作的艰辛，同时认识到完成一份工作时团队合作、创新能力的重要性，在以后的生活中，我要不断提升自己相应的技能。

　　4、这学期，遇到一次重大的(考试失利、亲友病重、家庭重大事件)，这件事让我很伤心，曾经一度否定自己的价值。在老师(同学、家人)的劝导下，我顺利地调整好自己的情绪、能够迅速走出压力的影响。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找